

OCTOBRE 2021

Réunion des membres du bureau le 6 octobre 2021.

Etaient présents :

Dominique AMY
Aurélié BOURLIATAUD
Framboise LANOIR
Patrice RABILLON
Annick SOURD

Cher(e)s adherent(e)s,

Vous l'avez constaté depuis le début de la saison, une nouvelle fois, de nombreux marcheurs et marcheuses rejoignent notre Association que ce soit en marche nordique ou en randonnée pédestre. C'est le signe du fort dynamisme des Pousse-Cailloux.

Néanmoins, si notre Association est forte en jambes, elle commence à manquer cruellement d'animateurs. Et les animateurs, chez les Pousse-Cailloux, ce sont vous et moi, c'est-à-dire des pratiquants acceptant de s'investir bénévolement pour le bien-être de leurs camarades.

En randonnée pédestre, suite aux problèmes de santé rencontrés par certains et aux défections d'autres animateurs et animatrices, il nous est de plus en plus difficile de vous proposer au moins une sortie par semaine. Heureusement que Sandrine et Nadine ont accepté, depuis l'an dernier, d'animer de temps en temps des petites randos !

En marche nordique, le problème est un peu différent. Nous disposons d'une équipe de 5 animateurs et animatrices que nous envient de nombreux clubs et qui vous proposent au moins 2 sorties / semaine pour votre entière satisfaction. Mais pour pouvoir pérenniser cette offre de sorties, il est nécessaire que nous renforçons encore cette équipe encadrante.

En conclusion, si vous souhaitez que notre Association continue d'afficher un programme varié comme elle le fait actuellement, il est nécessaire qu'un certain nombre d'entre vous rejoignent l'actuelle équipe d'animateurs et d'animatrices qui se fera un plaisir de vous inculquer les rudiments du métier. Ensuite, si vous le souhaitez, vous pourrez suivre une formation diplômante auprès de la FFRP, prise en charge par notre Association.

Alors, n'hésitez plus : si vous avez un peu de temps libre et que vous souhaitez vous investir au sein de notre Association, contactez-nous !

Le Président : Patrice RABILLON;

C'était Hier

Le dimanche 5 septembre 2021 - Chaumont en Vexin 8 participants - 21 km parcourus - 3 voitures - 82 km A&R

Je suis la dernière sur le parking, comme souvent !!! Nous partons après le passage du train Mantes-Paris, une vieille habitude. Il y a 2 futurs adhérents avec passe sanitaire pour cette nouvelle rando du côté de Chaumont en Vexin.

Départ de Boubiers direction Chaumont en empruntant le bitume sur un bon kilomètre, ce qui est fort peu agréable. Nous y arriverons après 2 heures de marche, à l'heure de la messe. Pause café à côté de la belle église édifiée au début du XVIème (style gothique flamboyant et terminée en Renaissance) qui mériterait quelques travaux pour retrouver son lustre d'antan. Poursuite de la rando vers Delincourt et Reilly où nous pique-niquerons. Village pittoresque et enchanteur avec de belles fermes (ferme manoir de St Germer et ferme St Aubin), son lavoir fleuri sur le Réveillon. Entre église, école et mairie, un espace vert avec tables et bancs nous incite à temps de détente avant la poursuite de notre marche vers Boubiers à travers champs et bois. Retour aux voitures à 15h30.

La météo très agréable nous a fait apprécier les sous-bois.

Au plaisir de découvrir de nouveaux coins en bonne compagnie.

Aurélie BOURLIATAUD

Le dimanche 12 septembre 2021 - Fête de la Nature et du Patrimoine

Un petit rappel : si le dimanche 12 septembre, nous n'avons pas proposé de rando matinale, ce n'est pas parce que c'était relâche. En effet, ce jour là, dans le cadre des journées Nature et Patrimoine organisées par la Ville d'Andresy, Florence FOURNIER secondée par Annick, Nadine et Véronique, à proposé une rando culturelle ouverte à tous les publics munis d'un Pass sanitaire à travers les rues, chemins et sentiers d'Andresy. Une trentenaire de personnes dont notre amie Armelle bénéficièrent ainsi, sur 8 km, de la grande érudition déployée par nos animatrices. On les remercie pour leur implication !

Patrice RABILLON



Le dimanche 19 septembre 2021 - Les chemins de Sigrancia - Charence - 10 participants - 18 km parcourus

Nous sommes 10 Pousse-Cailloux (que des anciens !) à nous retrouver malgré des prévisions météo pas terribles sur le parking du Foyer rural de Charence (anciennement Sigrancia). Miracle, le ciel est presque dégagé et il ne pleuvra pas une seule goutte d'eau tout au long des 18 km de chemins, routes et sentiers qui nous mèneront au Ru-de-la Goulée puis à Chaussy en passant par le Bois de Villers et devant la remarquable Ferme de Méré.

Durant notre parcours, nous suivons un très long chemin herbeux dont le dernier km, complètement rectiligne, est bordé d'arbres fruitiers. Nous nous y arrêtons pour pique-niquer, ensuite nous reprenons la route. Arrivés à La Ferme du Chesnay, nous faisons une incursion dans la Forêt Régionale de La Roche Guyon avant de rejoindre nos véhicules à Charence. Bilan: 290 m de dénivelé et beaucoup de boue sur les chaussures et les bas de pantalon !

Patrice RABILLON

Le dimanche 26 septembre 2021 - 14 participants - 11 km parcourus

Nous sommes montés tranquillement vers Les Charvaux puis nous sommes redescendus vers Maurecourt par la route fermée à la circulation.

De l'espace Gérard Blondeau, nous avons rejoint les bords de Seine et nous sommes rentrés, via la mairie d'Andrésy.

Total : 11km à plus de 6km/heure de moyenne. En 1H50, nous étions de retour.

Florence FOURNIER

MARCHES NORDIQUES

SYNTHESE COMPTES-RENDUS DES MARCHES NORDIQUES DE SEPTEMBRE 2021

Date	PCA	Lieu	Km faits	Vitesse Moy.	X X	Animateurs	Observations
02/09/2021	15	Croix de Noailles	10.3	6.3	20	Framboise Lanoir	Départ de la Croix de Noailles après vérification des Pass sanitaires et une série d'exercices d'échauffement en direction de la Mare aux Canes via la route du Maître Particulier et la route de la Vierge. Première pause avec quelques prises de photos. Nous remontons à l'Etoile de la Porte Verte, puis descente sur le château du Val où nous effectuons une deuxième pause. Nous reprenons notre circuit en passant par plusieurs petits chemins jusqu'à rejoindre l'avenue de la Muette où nous effectuons une jolie pointe de vitesse. Nous rejoignons ensuite notre point de départ en allant tantôt au nord et tantôt à l'ouest en faisant une dernière pause et un exercice de renforcement musculaire. Une séance d'étirements pratiquée par Dominique a conclu cette sortie athlétique.
09/09/2021	10	Etangs de Cergy	10.5	5.8	20	Michel Neyt	Ce matin, sous la conduite de Michel Neyt, 10 pousse-cailloux se sont élancés sur les chemins des étangs de Cergy. Avant de rejoindre l'ancienne voie ferrée, l'ascension de l'Axe Majeur a donné l'occasion au groupe d'admirer le paysage sous la brume et d'avoir une pensée pour les sportifs collègues partis, en Italie, à l'assaut des montagnes du Lac Majeur. Le retour par les bords de l'Oise a été très agréable. Les 10,5 km ont été parcourus à un rythme soutenu de 5,8 km/h. Les étirements proposés par Didier, à l'arrivée, ont permis à chacun de rentrer en pleine forme. (Annick Sourd)

11/09 /2021	11	Andrésy Bords de Seine	12	6	20	Michel Neyt	Après un échauffement sur le parking, nous partons sur les bords de Seine puis direction de l'écluse de Carrières. Franchissement de la passerelle et après le tour de l'île nous rentrons pour effectuer les étirements. Pendant le parcours trois arrêts pour hydratation, un renforcement musculaire et deux regroupements en utilisant le système trombone.
16/09 /2021	17	Ecancourt - Forêt de l'Hautil	10.6	5.9	20	Framboise Lanoir	Un soleil radieux nous accompagne pour cette sortie au départ d'Ecancourt. Après les échauffements d'usage, nous partons en direction de la ferme Rose via la forêt puis rejoignons Menucourt via Boisemont et le fossé de Turlupin. Nous remontons sur l'Hautil et retrouvons notre point de départ via la descente, certes un peu raide, dans le prolongement, en forêt, de la rue Alice Person. A l'arrivée, après une séance d'étirement réalisée par Dominique Amy, nous nous retrouvons autour d'un pique-nique italiano-vendéen. Au menu, des cakes à la courgette, des tartelettes aux olives, des pâtes multicolores, un gâteau aux pommes et de la gâche, le tout accompagné de boissons diverses avec et sans bulles ! De quoi nous remettre en forme après ces près de 11km menés tambour battant avec un dénivelé de près de 300m.
18/09 /2021	15	Forêt de l'Hautil	10.5	5.7	20	Catherine Blévin Xavier Louvencourt	Nous avons formé deux groupes équilibrés et fait deux boucles distinctes dans le massif de l'Hautil. Nous avons vu quelques vesses-de-loup ou "pets de loup" déjà en poussière, donc non comestibles en l'état. Pour être mangées elles doivent être blanches et fermes à l'intérieur. Nous avons aussi aperçu deux biches dans un champ et non pas des chevreuils comme je l'ai cru un instant.
23/09/20 21	22	Etangs du Corra	10.8	6.4	20	Framboise Lanoir	Nous accueillons Robert lors de cette séance au départ du Corra. Après quelques échauffements nous partons en direction de la route d'Andrésy que nous poursuivons jusqu'à la Muette où nous faisons une première pause. Nous traversons la voie de chemin de fer et nous nous dirigeons sur le Sud-est puis remontons au Nord pour rejoindre l'allée de Brocas où nous faisons une séance de renforcement et une deuxième pause. Direction les bosses pour certains et le chemin en contrebas pour d'autres. Deuxième séance de renforcement en attendant les derniers. Pointe de vitesse sur le chemin rejoignant le parking des Petons et un trombone pour rejoindre ceux qui étaient plus à l'arrière du groupe. Direction rue des Ventes Frileuses. Troisième et dernière pause au carrefour (avec quelques pompes pour certains qui étaient très en forme) avant de rejoindre le point de départ par la route du Corra et la route Madame. Une séance d'étirement à clos la séance. Merci à Iba pour avoir fait le "serre-file".
30/09/20 21	23	Etangs du Corra	13	6	20	Framboise Lanoir	Un temps idéal pour ce circuit en forêt de Saint-Germain au départ du Corra. Nous partons pour le pavillon de la Muette via une partie de la route du Bout du Monde puis direction route du Chêne

							Capitaine où les plus rapides font une pointe à 7km/h, passage par la route de Coligny, traversée de la Muette, remontée sur Chêne Corbeaux et retour via la route d'Andrésy. A l'arrivée Dominique assure la séance d'étirement. Une nouvelle fois Iba a assuré à la perfection le rôle de "serre-file".
--	--	--	--	--	--	--	---



Petit pique-nique italiano-vendéen (salade de pâtes - gâteau aux pommes et gâche) le 16 septembre



Passages difficiles dans la boue de l'Hautil le 16 septembre



Forêt de St Germain autour du Corra le 30 septembre



COMPTE-RENDU DE LA MARCHÉ DYNAMIQUE DE SEPTEMBRE 2021

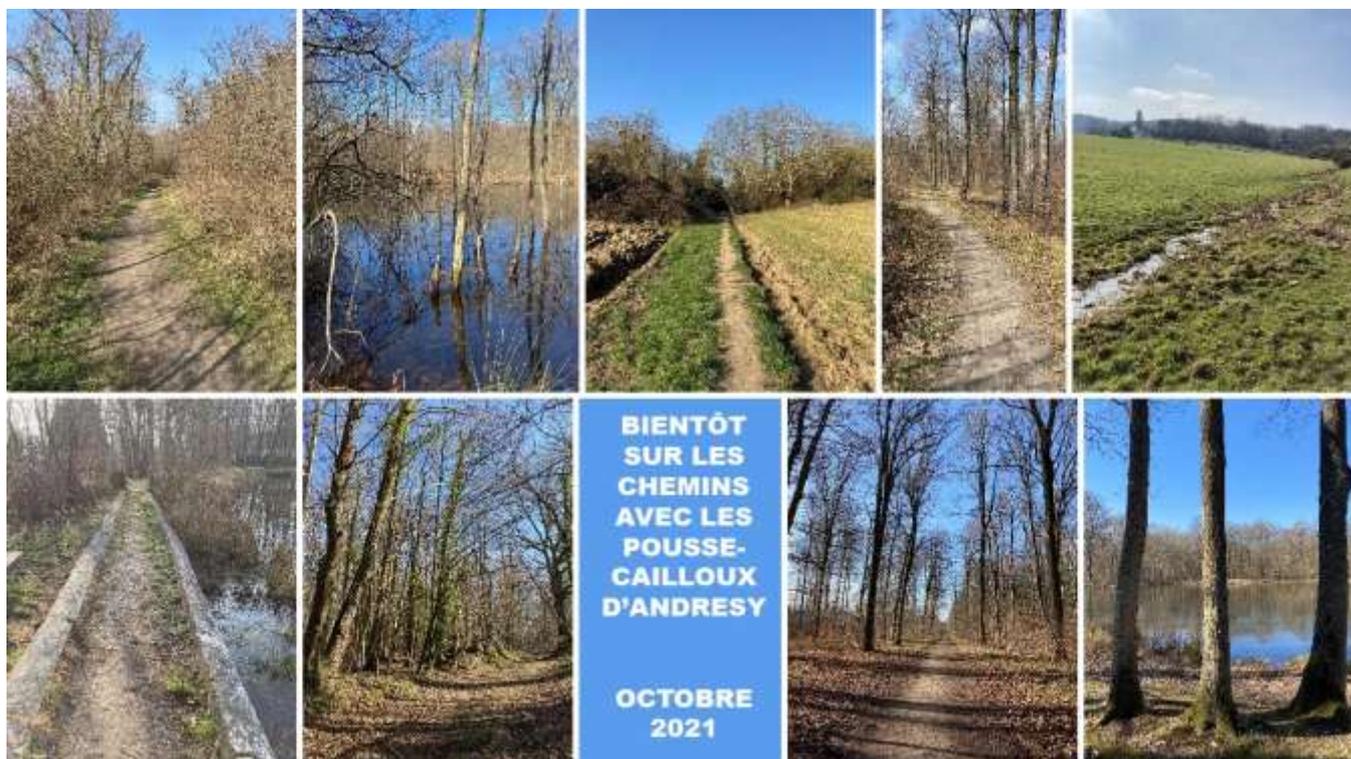
Date	PCA	Lieu	Km fait s	Vitesse Moy.	X X	Animateurs	Observations
20/09/2021	8	Neuille Pontoise Mau-buisson Cergy - Neuville	20.4	6	10	FramBoise Lanoir	Départ de Neuville pour cette marche à bonne allure (6km/h de moyenne). Nous rattrapons l'Oise via la rue de la Ferme et longeons le fleuve jusqu'au pont du Boulevard Charles De Gaulle (Eragny) que nous traversons. Nous poursuivons notre marche à travers le parc des Larris. Après avoir enjambé le pont de Pontoise, nous nous dirigeons vers l'abbaye de Mautbuisson où nous faisons une pause bucolique et touristique. Retour sur Pontoise via des sentes longeant le golf. Continuation sur le chemin de halage côté Saint-Ouen l'Aumône. Retraversée du pont du Boulevard Charles de Gaulle et poursuite de la randonnée via le bois de Cergy. Nous retrouvons Port Cergy et rentrons à Neuville via le chemin de halage et la rue Lucien Briard. Quelques étirements à l'arrivée nous permettent de récupérer de cette

séance dynamique. Un agréable circuit aux paysages diversifiés et le tout sans la pluie annoncée !
(Framboise Lanoir)

COMPTE-RENDU DE LA MARCHÉ SPORTIVE DE SEPTEMBRE 2021

Date	PCA	Lieu	Km faits	Vitesse Moy.	X X	Animateurs	Observations
29/09/2021	5	Andrésey - Poissy - Triel - Vaux - Hautil - Andrésey	32	5.6	10	FramBoise Lanoir	Au départ du stade Diagana à Andrésey, à 6h50, nous sommes 5 filles pour démarrer cette marche sportive en longeant les bords de Seine jusqu'à Poissy. Continuation via le chemin de halage jusqu'à Villennes-sur-Seine. Nous continuons de longer le fleuve en passant par Médan puis arrivée sur Triel où nous retraversons la Seine que nous suivons jusqu'à Vaux-sur-Seine. Nous grimpons jusqu'au château en passant devant l'église puis nous traversons Vaux et rejoignons la forêt de l'Hautil où nous nous faisons doucher ! Heureusement le soleil revient vite pour les derniers kilomètres via le Parc aux Etoiles, le chemin du Cordon et la descente du Chemin de la Croix Saint-Marc. Une agréable boucle avec des chemins très diversifiés et de jolis points de vue.





Nous allons désormais continuer les deux formules de marches nordiques le samedi (qui partiront du même lieu), à savoir :

- Une Marche Nordique Dynamique à allure de 5.5 à 6 km/h minimum sur environ 10 à 12 km avec 3 courtes pauses
- Une Marche Nordique Athlétique à allure de 5.8 à 6.2 km/h minimum sur environ 10 à 12 km avec 3 courtes pauses

Toutefois, sachant que nous ne sommes que 5 animateurs de nordique (bénévoles) et il y aura forcément des semaines où nous ne pourrons pas assumer ces 2 formules.

Ces samedis là, il n'y aura qu'une sortie en Marche Nordique Dynamique.

L'équipe des animateurs de Marche Nordique : Catherine, Didier, FramBoise, Michel et Xavier.

Important : A compter de septembre nous rétablissons la possibilité d'organiser du covoiturage tout en respectant les conditions sanitaires en vigueur, en particulier le port du masque à l'intérieur du véhicule.

Covoiturage :

- Les possibilités de covoiturage sont indiquées sur le programme au niveau de chaque sortie.
- Une petite participation est demandée à chaque passager, à savoir :
 - Sorties habituelles : 1€ pour la Marche Nordique et 2 € pour les randonnées pédestres
 - Sorties un peu plus lointaines pour la Marche Nordique : 2 €
 - Sorties au-delà de 80 km aller/retour : 3 €
 - Grandes sorties (bords de mer, week-ends, semaines) : frais réels à partager
- Pour le retour en voiture, prévoir des chaussures de rechange.



Le jeudi 14 octobre 2021 Marche Nordique Dynamique de 9 h à 11 h30 - Circuit au Peuple de l'Herbe
Rdv à 8h50 Parking Stade Mazières Carrières Sous Poissy – Pas de co-voiturage

Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)



Le samedi 16 octobre 2021 : Marche Nordique Dynamique de 9 h à 11 h30 - Circuit aux Etang de Cergy Rdv à 8h50 Parking des Dagnaudes Neuville (GPS : 49°01'06.0"N 2°03'11.5"E) - Co-voiturage (1 €) sur appel téléphonique 8h40 Parking Espace Blondeau

Michel NEYT (06 70 81 94 55)



Le samedi 16 octobre 2021 : Marche Nordique Athlétique de 9 h à 11 h30 - Circuit aux Etang de Cergy
Rdv à 8h50 Parking des Dagnaudes Neuville (GPS : 49°01'06.0"N 2°03'11.5"E) –
Co-voiturage (1 €) sur appel téléphonique 8h40 Parking Espace Blondeau

Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)



Le dimanche 17 octobre 2021 Seraincourt 20 km

Départ à 8 h avec son pique-nique

Rdv à 7 h 50 au parking habituel - angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur à Andrésey
Ou à 8 h 30 pour ceux qui veulent venir directement à Seraincourt
Prévenir la veille

Jacques GAUDRY (06 08 53 34 10)



Le dimanche 17 octobre 2021 Rando douce de 10 km Hauteurs de Maurecourt et retour par les bords de l'Oise

Départ à 9 h

Rdv à 8 h 50 au parking habituel - angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur à Andrésey

Annick SOURD (06 78 43 04 21)



Le jeudi 21 octobre 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Circuit en forêt de Saint-Germain
Rdv à 8h50 Parking de l'étang du Corra à gauche - Co-voiturage (1 €) sur appel téléphonique 8h40 Parking Espace Blondeau à Maurecourt

Michel NEYT (06 70 81 94 55)



Le samedi 23 octobre 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Quais de Seine
Rdv à 8h50 Parking angle rue des coutures et rue Pasteur à Andrésey – Pas de co-voiturage

Xavier LOUVENCOURT (06 86 17 02 02)



Le samedi 23 octobre 2021 Marche Nordique Athlétique de 9h à 11h30 – Quais de Seine

Rdv à 8h50 Parking angle rue des coutures et rue Pasteur à Andrésey – Pas de co-voiturage

Catherine BLEVIN (06 29 48 15 37)



Le dimanche 24 octobre 2021 Rando classique surprise de 15 km environ

Départ à 8 h

Rdv à 7 h 50 au parking habituel - angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur à Andrésey

Aurélien BOURLIATAUD (06 88 43 02 47)



Le lundi 25 octobre 2021 Marche sportive longue 30 à 35 kms - 5.5 à 6 km/h de 7h à 13h30 – Circuit en forêt de Saint Germain et Poissy

Rdv à 6h50 Parking rond-point de la croix de Noailles côté restaurant - Prendre lampe frontale - Co-voiturage (1 €) sur appel téléphonique 6h30 Parking Stade Diaganna (Sentier des Pointes, côté entrée du gymnase)

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le jeudi 28 octobre 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11H30 – Circuit en forêt de Saint-Germain
Rdv à 8h50 Parking rond-point de la croix de Noailles côté restaurant – Covoiturage (1 €) sur appel téléphonique 8h40
Parking Stade Diagana (Sentier des Pointes, côté entrée du gymnase)

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le samedi 30 octobre 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11H30 – Parc Meissonnier
Rdv à 8h50 Parking Stade Mazières Carrière sous Poissy - Pas de covoiturage

Xavier LOUVENCOURT (06 86 17 02 02)



Le samedi 30 octobre 2021 Marche Nordique Athlétique de 9h à 11H30 – Parc Meissonnier
Rdv à 8h50 Parking Stade Mazières Carrière sous Poissy - Pas de covoiturage

Catherine BLEVIN (06 29 48 15 37)



Le dimanche 31 octobre 2021 Rando douce de 10 km sur les Hauteurs de Chanteloup

Départ à 9 h

Rdv à 8 h 50 au parking habituel - angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur à Andrésy

Annick SOURD (06 78 43 04 21)



Le jeudi 4 novembre 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 - Maurecourt - Conflans - Pont de Neuville - Maurecourt

Rdv à 8h50 Parking espace Blondeau Maurecourt - Pas de covoiturage

Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)



Le samedi 6 novembre 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Tournée des cimetières d'Andrésy et Maurecourt

Rdv à 8h50 Parking angle rue des coutures et rue Pasteur à Andrésy - Pas de covoiturage

Michel NEYT (06 70 81 94 55)



Le samedi 6 novembre 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Tournée des cimetières d'Andrésy et Maurecourt

Rdv à 8h50 Parking angle rue des coutures et rue Pasteur à Andrésy - Pas de covoiturage

Catherine BLEVIN (06 29 48 15 37)



Le dimanche 7 novembre 2021 Royaumont autour d'une abbaye sublime. 18 km

Départ à 8 h 30 prévoir son pique-nique

Rdv à 8 h 20 sur le parking habituel à l'angle de la Rue Pasteur et de la Rue des Coutures

Ou Rdv à 9 h 20 sur le parking de l'Abbaye de Royaumont 95270 ASNIERES-SUR-OISE (réf GPS : 49 07 31 N 02 22 11 E) pour départ de la rando à 9 h 30.

Rando suivie pour les amateurs d'une visite facultative libre (10 € /p) ou guidée (12 €/p). Possibilité également d'assister à 15 h 30 à un concert-rencontre autour du clavecin avec Jean-Luc HO, artiste en résidence accompagné de clavecinistes (9 € /p).

Patrice RABILLON (06 80 37 09 25)



Le dimanche 7 novembre 2021 Rando douce de 8 à 10 km environ, parcours à définir

Départ à 9 h

Rdv à 8 h 50 au parking habituel – angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur à Andrésy

Marie-Françoise CHALAVOUX (06 81 20 56 25)



Le lundi 8 novembre 2021 Marche Dynamique d'environ 20 km 5.5 à 6 km/h de 8h à 12h30 – Forêt de l'Hautil
Rdv à 7h50 Parking Stade Diagana (Sentier des Pointes, côté entrée du gymnase) - Prendre lampe frontale - Pas de covoiturage

FramBoise LANOIR (06 34 36 05 06)



Le jeudi 11 novembre 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Conflans – Herblay
Rdv à 8h50 Parking des Hautes Rayes, Place Pierre Bérégozoy à Conflans – Co-voiturage (1€) sur appel téléphonique
8h40 Parking Espace Blondeau

Didier JOLLIVET (06 65 35 45 25)



Le samedi 13 novembre 2021 Marche Nordique Dynamique de 9h à 11h30 – Bords de l'Oise
Rdv à 8h50 Parking des Dagnaudes Neuville (GPS : 49°01'06.0"N 2°03'11.5"E) - Co-voiturage (1 €) sur appel téléphonique
8h40 Parking Espace Blondeau

Xavier LOUVENCOURT (06 86 17 02 02)



Le samedi 13 novembre 2021 Marche Nordique Athlétique de 9h à 11h30 – Bords de l'Oise
Rdv à 8h50 Parking des Dagnaudes Neuville (GPS : 49°01'06.0"N 2°03'11.5"E) - Co-voiturage (1 €) sur appel téléphonique
8h40 Parking Espace Blondeau

Catherine BLEVIN (06 29 48 15 37)



Le dimanche 14 novembre 2021 Rando douce de 10 km environ, parcours à définir.

Départ à 8 h 45

Rdv à 8 h 35 au parking habituel – angle de la rue des Coutures et de la rue Pasteur à Andrézy

Nadine BELLOT (06 62 14 02 24)

Tous nos rendez-vous sont susceptibles de modifications ou pire d'annulations en fonction des obligations et restrictions liées à la Covid 19. Soyez très attentifs aux lieux et heures des rendez-vous. Notre association essaie de s'adapter au maximum aux règles de sécurité qui nous sont imposées. Merci de les respecter.

INFOS DIVERSES

POT D'ACCUEIL le 26 octobre à 18 h30

Nous serons heureux d'accueillir les nouveaux Pousse-cailloux, ainsi que tous les anciens autour du verre de l'amitié le mardi 26 octobre à 18 h 30 sous la tribune du stade Diagana situé Sente des Pointes à Andrézy 78570.

Afin de faciliter l'organisation de cette rencontre nous vous remercions d'informer Dominique AMY de votre présence au plus tard le vendredi 22 au soir par mail

dominique_amy@orange.fr ou par sms au 06 13 81 12 63.

Nous vous attendons nombreux. N'oubliez pas votre Pass sanitaire !

SEJOUR RAQUETTES du 5 au 12 mars 2021 ouvert à toutes et tous, que vous soyez confirmés ou débutants dans cette discipline

Au GRAND BORNAND 74450 - L'AUBERGE NORDIQUE est située au cœur de la chaîne des Aravis à 1200 m d'altitude.

IL RESTE ENCORE QUELQUES PLACES EN PENSION COMPLETE

Prendre contact avec Patrice RABILLON rapidement au 06 80 37 09 25

Ré adhésion : Pensez à aller sur le site internet des Pousse-cailloux pour récupérer votre bulletin d'adhésion, si vous l'avez égaré. (il était joint au journal de juin 2021)

<https://www.randonnee78.fr/andresy/comment-adherer>

Tous les documents et tous les renseignements sur les programmes sont à retrouver sur :

<https://www.randonnee78.fr/andresy/programme-de-sorties>

La prochaine réunion mensuelle aura lieu le
Mercredi 10 novembre à 20 h 15

Dans l'ALGECO mis à notre disposition
au stade DIAGANA

Accès par l'entrée principale du stade, puis à droite.
Jauge limitée à 20 personnes, port du masque obligatoire.
Merci de vous préinscrire début novembre auprès de
Dominique AMY dominique_amy@orange.fr

A noter dans vos agendas

**Notre Assemblée Générale aura lieu le
Samedi 4 décembre à 17 H**

Au Chalet de Denouval
149 bis rue du Général Leclerc
78570 Andrésy

(nous vous tiendrons informés sur le nombre possible de participants)